

Hétfő 2024.06.10	Kedd 2024.06.11.	Szerda 2024.06.12.	Csütörtök 2024.06.13.	Péntek 2024.06.14.
<b>Tízórai</b> Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Margarin Mátrai diák csomag (06.)  E:1 390(KJ) 333(KCal) F: 11(g)Köl: 34(g)Sz: 7(g) Zsír: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tej (07.) Mákos kalács  E:1 880(KJ) 450(KCal) F: 17(g)Köl: 60(g)Sz: 43(g) Zsír: 15(g)Cuk: 18(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Hosszú vágott zsemle (01.) Margarin Csirkemell csomag (06.) Kigyó uborka  E: 933(KJ) 229(KCal) F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 33(g) Zsír: 2(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Karamell (07.) Vajas kifli (01.)  E:1 144(KJ) 274(KCal) F: 11(g)Köl: 24(g)Sz: 36(g) Zsír: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Kenyér (01.) Medvehagymás sajtlevés  E:1 237(KJ) 296(KCal) F: 6(g)Köl: 13(g)Sz: 33(g) Zsír: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Ebéd</b> Csurgatott tojásleves Palermói csirkemell csikok (06.) Bulgár (01.)  E:1 217(KJ) 291(KCal) F: 29(g)Köl:156(g)Sz: 30(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:2,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Magyaros gombaleves (01,09.) Zöldbab főzelék (03,01,07.) Sertés pörkölt Gyümölcs  E:1 463(KJ) 350(KCal) F: 17(g)Köl: 32(g)Sz: 44(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Húsleves (09,01,03.) Sertés apró vadas mártásban (07,09,01,10.) Makaróni (durum) (01,03.)  E:2 818(KJ) 674(KCal) F: 27(g)Köl: 88(g)Sz:101(g) Zsír: 13(g)Cuk: 3(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Palóc gulyásleves (07,01.) Káposztás kocka (01,03.)  E:3 308(KJ) 791(KCal) F: 30(g)Köl: 95(g)Sz:118(g) Zsír: 14(g)Cuk: 10(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Paradicsom leves (01,09.) Sajtjal-sonkával töltött pulykamell (06,07,03,01.) Petrezselymes burgonya Saláta  E:2 204(KJ) 528(KCal) F: 31(g)Köl: 69(g)Sz: 61(g) Zsír: 12(g)Cuk: 10(g)Só:4,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Üzsonnák</b> Kenyér (01.) Magyaros vajkrém (07.) Paprika  E: 934(KJ) 224(KCal) F: 6(g)Köl: 0(g)Sz: 34(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kenyér (01.) Margarin Zöldes fahéj (06.)  E: 723(KJ) 179(KCal) F: 5(g)Köl: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Foszlós kalács (01,03.) Vaníliás krémkrém (07,03.)  E:2 104(KJ) 504(KCal) F: 16(g)Köl: 20(g)Sz: 87(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Teljes kiőrlésű kenyér (03,07,01.) Margarin Zala felvágott (06.) Paradicsom  E: 903(KJ) 216(KCal) F: 7(g)Köl: 0(g)Sz: 9(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Fahéjas csiga (01,03.)  E:1 075(KJ) 257(KCal) F: 4(g)Köl: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)

01=Glutén,02=Recept,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Collagén,14=Puhítószer,

Élelmezésvezető

ISKOLA DIÉTÁS

ÉTLAP 24.hét

2024.06.10-06.14

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tejmentes	Ebéd	Ivólé Palermói csirkeragu Rizsköret	Magyaros gombaleves Zöldbab főzelék Sertés pörkölt Banán	Húsleves Sertés apró vadas mártásban Makaróni	Palóc gulyásleves Káposztás kocka	Paradicsom leves Sertés flekken Petrezselymes burgonya Saláta
Glutén mentes	Ebéd	Ivólé Palermói csirkeragu Rizsköret	Magyaros gombaleves Zöldbab főzelék Sertés pörkölt Banán	Húsleves Sertés apró vadas mártásban GM Makaróni	Palóc gulyásleves GM Káposztás kocka	Paradicsom leves Sertés flekken Petrezselymes burgonya Saláta
Tej-Tojás mentes	Ebéd	Ivólé Palermói csirkeragu Rizsköret	Magyaros gombaleves Zöldbab főzelék Sertés pörkölt Banán	Húsleves Sertés apró vadas mártásban GM Makaróni	Palóc gulyásleves GM Káposztás kocka	Paradicsom leves Sertés flekken Petrezselymes burgonya Saláta